

小松島市小学校 学校給食予定献立表
令和6年 6月分

小松島産の食材

| 日 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | 献立名 | 血や肉、骨や歯になるもの | からだの調子を整える | 体を動かす 熱や力になるもの | 1人分 kcal |
|----|----|--------------------------|----|---|--|--|--|-------------|
| 3 | 月 | ごはん | | じゃがいものそぼろに ひじきのすだちずあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひじき ちくわ ちりめん | にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ きゅうり すだちかじゅう | ごめ じゃがいも さとう あぶら しろごま | 613 |
| 4 | 火 | ごはん | | さばのみそに いなかじる | ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ | たまねぎ しょうが だいこん にんじん ごぼう ほうししいたけ えのきたけ こまつな | ごめ きとう かたくりこ えのきたけ こまつな | 603 |
| 5 | 水 | ごめこコッペパン | | とりにくとやさいのトマトに コールスローサラダプリン | ぎゅうにゅう とりにく だいず | にんじん たまねぎ しめじ えだまめ トマトピューレー キャベツ きゅうり コーン | ごめこパン じゃがいも さとう あぶら ドレッシング プリン | 613 |
| 6 | 木 | ごはん | | ぶたキムチのため あげぎょうざ | ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ | キムチ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ にら にんにく | ごめ さとう あぶら ごまあぶら | 644 |
| 7 | 金 | ごめこまるがた きりこみ コッペパン | | セルブツナサンド (ツナサラダ ・チーズ・マヨネーズ) おしむぎいりスープ | ぎゅうにゅう まぐろみずに チーズ ぶたにく | きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ コーン こまつな | ごめこパン マヨネーズ おおむぎ | 590 |
| 10 | 月 | (ごはん) | | とくしまピピンパどん わかめスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん みそ とりにく たまご わかめ | しょうが れんこん ほうししいたけ にんじん こまつな すだちかじゅう たまねぎ えのきたけ コーン ねぎ | ごめ きとう あぶら ごまあぶら しろごま | 634 |
| 11 | 火 | ごはん | | ちくぜんに はるさめのすのもの ふりかけ | ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ハム たまごふりかけ | こんにやく ごぼう れんこん にんじん ほうししいたけ えだまめ きゅうり キャベツ | ごめ あぶら さとう はるさめ しろごま | 587 |
| 12 | 水 | ごめこコッペパン | | とくしまけんさんハモフライ ポイルキャベツ タルタルソース やさいスープ | ぎゅうにゅう ハモフライ ぶたにく | キャベツ にんじん たまねぎ コーン こまつな | ごめこパン あぶら タルタルソース じゃがいも | 596 |
| 13 | 木 | ごはん | | ぶたにくのしょうがやき きゅうりとちりめんのあえもの ひじきのり | ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん ひじきのり | たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン しょうが きゅうり コーン | ごめ きとう あぶら しろごま | 595 |
| 14 | 金 | ごめこココア コッペパン | | ミートキャロットオムレツ とくしまのめぐみシチュー | ぎゅうにゅう ミートキャロットオムレツ とりにく スクムミルク | たまねぎ にんじん しいたけ こまつな えだまめ | ごめこココアパン じゃがいも ごめこ バター あぶら | 592 |
| 17 | 月 | ごはん | | マーボー豆腐 パンパンジー | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく レンズまめ みそ とりにく | たまねぎ にんじん ほうししいたけ えだまめ しょうが にんにく きゅうり コーン | ごめ きとう あぶら かたくりこ ドレッシング | 611 |
| 18 | 火 | ごはん | | さばのてりやき カリカリあえ だいずいりきんぴら | ぎゅうにゅう さばのてりやき ぶたにく さつまあげ だいず | キャベツ うめ ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん | ごめ きとう しろごま ごまあぶら | 618 |
| 19 | 水 | ごめこコッペパン | | メンチカツ キャベツのレモンあえ ポテトスープ | ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく | キャベツ レモンかじゅう たまねぎ にんじん コーン こまつな | ごめこパン あぶら じゃがいも | 597 |
| 20 | 木 | ごはん | | ぶたにくとこんにやくのみそに きりほしだいこんのさんはいず | ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ みそ | こんにやく にんじん ごぼう さやいんげん しょうが きりほしだいこん きゅうり ゆずかじゅう | ごめ じゃがいも あぶら さとう しろごま | 586 |
| 21 | 金 | ごめこコッペパン | | いかのさらさあげ ちゅうかスープ チョコだいずペースト | ぎゅうにゅう いか ぶたにく | たまねぎ にんじん はくさい コーン きくらげ こまつな | ごめこパン かたくりこ あぶら ごまあぶら チョコだいずペースト | 602 |
| 24 | 月 | (ごはん) | | ドライカレー フルーツゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく | にんじん たまねぎ なす ピーマン にんにく しょうが みかん パイナップル もも | ごめ カレールウ あぶら ゼリー | 637 |
| 25 | 火 | ごはん | | いわしのしょうがに ごまあえ ぐだくさんみそしる | ぎゅうにゅう いわしのしょうがに あぶらあげ わかめ みそ | キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ | ごめ きとう しろごま じゃがいも | 600 |
| 26 | 水 | こがたごめこ コッペパン | | やきビーフン シュウマイ りんごジャム | ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい | たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ にら | ごめこパン ビーフン ごまあぶら あぶら りんごジャム | 638 |
| 27 | 木 | ごはん | | わふうハンバーグ けんちんじる | ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ あぶらあげ | たまねぎ しょうが ごぼう だいこん にんじん ほうししいたけ こまつな | ごめ きとう しろごま ごまあぶら | 614 |
| 28 | 金 | ごめこコッペパン | | とりにくのレモンふうみ ポイルキャベツ ミネストローネ ヨーグルト | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト | レモンかじゅう キャベツ にんじん たまねぎ しめじ トマト バセリ にんにく | ごめこパン かたくりこ あぶら さとう じゃがいも マカロニ | 649 |

※材料等の都合により、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※今月は、19日が「食育の日」の献立になっています。